

2019 年 1 月発行  
小羊会医療部

# 小羊新聞 新春号



お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！

夜間などの緊急時はこちら

\* 診療時間外で  
緊急に連絡を要する場合にご活用ください  
\* すぐに出られない時はかけなおしますので、  
**非通知設定**にしないでください

**長沼クリニック** 八千代市八千代台北 6-11-9

tel. 047-487-6665

**船橋本町クリニック** 船橋市本町 6-4-24

tel. 047-460-7101

**千葉横戸クリニック** 千葉市  
花見川区横戸町 1123-4

tel. 047-481-1301

**習志野腎クリニック** 習志野市実籾 5-3-20

tel. 047-470-0111

**八千代腎クリニック** 八千代緑が丘 1-1-1

tel. 047-458-7301

**鎌ヶ谷第一クリニック** 鎌ヶ谷市東初富 6-9-47

tel. 047-441-7730

**高洲訪問クリニック** 千葉市  
美浜区高洲 1-1-13 1F

tel. 043-241-0865

**松戸第一クリニック** 松戸市五香 4-34-3

tel. 047-712-0266

**南柏駅前クリニック** 柏市南柏 1-8-16

tel. 04-7141-7171

## 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます

皆様にとってよい年でありますようお祈り申し上げます

昨年 9 月、中国西安で開催された国際福祉関連のフォーラムで発表するために、西安市を訪問しました。羽田から上海経由で 8 時間も掛かりました。西安は昔の長安で、歴史で習った秦から隋・唐の時代までの都です。世界遺産にも指定されている兵馬俑があり、観光都市でもあります。中国専門家によると、北京、上海、深セン、等の大都市に対しまだ地方都市と評価されています。しかし、高層ビルは立ち並び、大学も北京に継ぐ数があり文京都市でもあります。郊外には高層ビルの集合住宅が乱立していますが、同じような建物ばかりで冷たい感じがしました。

西安を訪れたもう一つの目的は、介護技能実習生の面接をすることでした。今年 7 月に卒業する大学生 7 名と話げできました。まだ日本語能力は不十分ですが一生懸命さは感じられました。日本人以外で日本語を習っているのは中国人が一番多く百万人を超えます。先月入管法改正案も通り、今後中国からも介護人材が多く訪れることになります。

今年も皆様が安心・安全な透析生活が続けられるように、体制づくりに取り組んでいきたいと考えています。

医療法人社団小羊会  
理事長 長沼 信治



## 低温やけどに注意!

「低温やけど」とは、電気毛布や湯たんぽ、カイロなど、体温より少し高めの温度（44℃～50℃）のものに長時間触れ続けることによって起きる火傷です。症状が見た目にはわかりにくかったり、痛みを感じにくいことがあるので、軽症と勘違いしてしまいがちです。低温やけどは皮膚の奥深くでじっくり進行してしまうので、通常はやけどより治りにくいのです。低温やけどになってしまったら、必ず医療機関を受診しましょう。

ここからは“熱源を使わず温まる方法”を紹介します。

◇小物で温かく!

最近、便利でおしゃれな保温小物が増えています。

身体をしめつけないゆったりしたもの、できれば天然素材のものを選びましょう。

- ・顔が寒い : マスクをする（口元の加湿にもなります）、ニットや綿の帽子をかぶる
- ・首元が寒い : ネックウォーマーや肌なじみの良いマフラー、スカーフを巻く
- ・足元が寒い : 厚手の靴下をはいたり、靴下の重ねばきをする  
レッグウォーマーをつける
- ・そのほか : 冬用の下着や腹巻を着る  
お気に入りの毛布やひざ掛けをかける  
(この頃は薄くて温かい製品も増えています)

\*透析時は体重測定に影響しないよう、スタッフにお声かけ下さい

◇手足が冷たく感じたら、ストレッチ

- ・手首足首を前後左右にブラブラ・バタバタ・グルグル動かす
- ・手や足の指でゲーチョコキパーをする
- ・足の指でタオルをつかむ 等々

◇筋肉が大切

筋肉は心臓と同じように血液を全身に送るポンプのような働きをするため、筋肉量が少なく動きが小さいと血液を全身へ送ることができず、血行不良を招きます。男性よりも女性に冷え性が多いのは筋肉量が少ないからです。運動を生活に取り入れて、筋力を維持しましょう。

NHK のテレビ体操では、座って行なう方法も紹介しています。一日 3 回あるので、試してみてください。

6:25-6:35(E テレ)、9:55-10:00、14:55-15:00

また介護申請している方で、訪問リハビリテーションや通所リハビリテーションを希望される方は、担当ケアマネジャー等へご相談ください。

◇満腹になるまで食べると血が胃に集中してしまい、血行が悪くなります。腹八分目を心がけましょう。



参考：ココカラクラブお役立ち情報 「低温やけど」  
冷えの専門医と始める、オトナの体温を 1℃上げる「温活」

### 送迎のお知らせ

1・2・3 月は通常通り運行します。

変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせください。

◆発熱、嘔吐、下痢等の症状がある場合は、乗車前にお申し出ください。

◆送迎バス内は飲食禁止です。



MSW なんでも相談窓口



対応：医療ソーシャルワーカー 月～土 9:00～17:00

直接言いにくいことや、誰に相談したらいいのかわからないことなどをお受けします。\*すぐに出られない場合はかけ直しますので、非通知設定にしないでください。